# POINT RELAIS DOCUMENTAIRE

# EN

# EDUCATION POUR LA SANTE

## Brochures et affiches disponibles à

## Bernay – Mise à jour août 2010 –

## Accueil sur rendez-vous


Renseignements : Céline CALLOUET, Coordonnatrice
Réseau Local de Promotion de la Santé
Tel. 02 32 45 63 00
celine.callouet@ch-bernay.fr

Adresse : Centre Hospitalier de Bernay
RLSP - Point Relais Documentaire
Service de médecine à orientation cardiologique
Rez de chaussée
5 Rue Anne de Ticheville
27300 BERNAY


Consulter la plaquette de présentation du réseau documentaire en éducation pour la santé en cliquant sur le lien http://www.cres-rouen.org/doc_downloadpdf/pr_web.pdf

Consulter/télécharger les principaux documents en recherchant dans la rubrique catalogue du site http://www.inpes.sante.fr/

# SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Accidents de la vie courante | P 3 |
| Cancer | p 4 |
| Divers | p 4 |
| Evénements climatiques | p 5 |
| Hygiène de vie | p 5 |
| Infections respiratoires | p 6 |
| Information sexuelle | p 7 |
| Nutrition | p 7 |
| Santé mentale | p 11 |
| Sida / IST | p 11 |
| Usage de drogues, tabac, alcool | p 11 |
| Vaccination | p 13 |
| Violences | p 15 |

# Accidents de la vie courante

## AFFICHE

***Fenêtre ouverte = danger (chaise barrée placée devant la fenêtre)*** / Parents
Ne laissez jamais de meubles ou d'objets sous les fenêtres.
Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.

***Médicaments = Hors de portée des enfants*** / Parents
Toujours mettre les médicaments dans un placard en hauteur et fermé à clé.
Cette affiche vise à faire connaître la brochure "Protéger votre enfant des accidents domestiques".

***Produits ménagers = hors de portée des enfants*** / Parents
Toujours ranger vos produits ménagers en hauteur ou dans un placard fermé à clé.
Cette affiche vise à faire connaître la brochure "Protéger votre enfant des accidents domestiques".

## BROCHURE

***Aménager votre maison pour éviter les chutes*** / Seniors / Personnes âgées
Quelques conseils simples permettant de limiter les chutes des personnes âgées.

***Protégez votre enfant des accidents domestiques*** / Parents
Ce livret rassemble conseils et précautions à prendre pour éviter les risques d'accidents domestiques des enfants de 0 à 6 ans. Il indique les bons réflexes mais aussi comment apprendre les dangers à l'enfant. Il passe en revue différentes situations : étouffements, noyades, chutes, intoxications médicaments, produits ménagers et de bricolage), brûlures (eau du bain, objets chauds, liquides et aliments chauds, flammes et incendies), électrocutions.

***Mode d'emploi de la baignade pour un été en toute sécurité*** / Tout public
Cette brochure rappelle les précautions à prendre pour éviter tout risque de noyade des adultes comme des enfants. Elle précise les mesures de sécurité relatives aux piscines et les consignes de sécurité concernant les activités nautiques autres que la baignade (bateau, pêche, plongée, canoë, rafting, etc.).

## DEPLIANT/FLYER

***Bricolage – Précaution à prendre*** / Tout public
Ce document met en garde contre les accidents de bricolage et de jardinage (chutes, coupures, brûlures, écrasements, électrocutions, intoxications, etc.) en rappelant quelques règles simples de prévention avant, pendant et après ces travaux manuels. Il rappelle les bons réflexes à avoir et les numéros à appeler en cas d'urgence.

***Risque d'incendie*** / Tout public
A la maison, un réflexe en plus, c'est un risque en moins !
Ce dépliant donne des informations de base : - pour éviter de déclencher un incendie ; - pour être averti dès le début d'un incendie ; - pour apprendre les bons comportements face à un incendie.

***Risque d'intoxication au monoxyde de carbone*** / Tout public
A la maison, un réflexe en plus, c'est un risque en moins
Ce dépliant rappelle que le monoxyde de carbone est un gaz mortel, invisible et inodore. Il indique les précautions à prendre pour éviter les intoxications ; les bons réflexes et les numéros d'appel d'urgence. Il met aussi en garde contre les appareils de chauffage mal entretenus, les fumées mal évacuées, une mauvaise aération, qui produisent du monoxyde de carbone.

## Cancer

### Depliant / Flyer

***Alcool : votre corps se souvient de tout*** / Tout public
Ce dépliant rappelle les risques liés à une consommation excessive d'alcool, les repères de consommation à moindre risque, ainsi que les équivalences entre les différents types de boissons alcoolisées.

***Risques solaires***
***Ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir / Tout public***
Ce dépliant présente les gestes essentiels pour se protéger et protéger les enfants des risques solaires. Il permet aussi de comprendre l'origine de ces risques et leurs conséquences possibles sur la peau et les yeux. Il répond enfin aux idées reçues les plus répandues en la matière

***Prévention des risques solaires.***
***Les conseils du pharmacien***
***Professionnel de santé de proximité, vos conseils de prévention sont essentiels. – Tout public***
Ce tract explique quels sont les risques à court et long terme de l'exposition au soleil. Il donne des conseils pour se protéger, les conditions d'efficacité des produits solaires et permet aussi d'évaluer son type de peau. Ce dernier, appelé phototype, est compris entre 1 à 6 et il caractérise la sensibilité personnelle au soleil. Plus il est faible et plus on doit se protéger. Avec un phototype 1 par exemple, l'exposition est déconseillée et il dangereux d'essayer de bronzer. Le tract rappelle aussi d'autres facteurs qui augmentent la vulnérabilité au soleil comme la prise de médicaments photo-sensibilisants, la présence de nombreux grains de beauté, les antécédents familiaux de cancer de la peau.

## Divers

### Brochure

***Santé jeunes*** Eure – Seine-Maritime / Tout public
Guide des structures d'accueil - Addictions, Contraception et sexualité, Détresse, Quand ça ne va pas, La santé…, Sida, IST et hépatites, Violences

***Guide de la pollution de l'air intérieur***
***Tous les bons gestes pour un air intérieur plus sain / Tout public***
Cette brochure explique d'où vient la pollution de l'air intérieur (tabagisme, produits de bricolage, humidité, produits ménagers, bougies parfumées, revêtements de sols, poils d'animaux, appareils à combustion, monoxyde de carbone, etc.) et en quoi nous sommes tous concernés. Il donne la marche à suivre pour réduire ce désagrément et donne des recommandations spécifiques pour les femmes enceintes et les nourrissons. Une page de contacts utiles figure à la fin.

***Troubles "dys" de l'enfant***
***Guide ressources pour les parents / Parents***
*Coll. "Varia"*
Cette brochure s'adresse aux parents d'un enfant chez qui un trouble cognitif vient d'être diagnostiqué (dyslexies, dysphasies, dyscalculies, dyspraxies, dysorthographies, troubles de l'attention…). Elle leur apporte des points de repères pour accompagner l'enfant dans sa scolarité et présente les différentes structures d'accueil et les professionnels du champ.

### DEPLIANT/FLYER

***À force d'écouter la musique trop fort, on finit par l'entendre à moitié***
***Risque auditif : à bon entendeur / Tout public***
Dépliant renvoyant au site www.ecoute-ton-oreille.com et donnant des conseils pour régler le volume de son baladeur et limiter les risques auditifs en concert et discothèque. Il fait un rappel sur l'oreille interne et son fonctionnement, le seuil de danger pour l'oreille (85 décibels), les populations les plus concernées et décrit les symptômes (bourdonnements, sifflements, etc.) et les risques (surdité, acouphènes, hyperacousie).

***Diarrhée du jeune enfant, éviter la deshydratation !***
***Nutrition, Accidents de la vie courante / Parents***
Ce dépliant destiné aux parents leur indique quelle est la marche à suivre en cas de diarrhée de leur enfant, afin d'éviter la déshydratation. Il leur explique comment préparer une solution de réhydratation orale (SRO) à partir de sachets qu'il faut toujours avoir chez soi pour pouvoir agir vite et leur conseil de demander l'avis de leur médecin dès l'apparition de la diarrhée.

***Qui est derrière la souris ? on est parfois surpris / Tout public***
***Les secrets c'est privé, interdit de les publier/ Tout public***
Ces deux cartes postales font la promotion du site www.internetsanscrainte.fr et www.vinzetlou.net et du n° 0820 200 200

## Evènements climatiques

### AFFICHE

***En période de fortes chaleurs ou de canicule*** / Tout public
Personne âgée, enfant et adulte
Cette affiche donne les conseils de base -adaptés pour chaque âge- et les numéros de téléphone utiles pour éviter les risques liés aux fortes chaleurs.

### DEPLIANT / FLYER

***La canicule et nous*** / Tout public
Comprendre et agir
Ce dépliant donne les conseils de base -adaptés pour chaque âge- et les numéros de téléphone et sites utiles pour éviter les risques liés aux fortes chaleurs. S'adressant à la fois aux personnes âgées et aux adultes (travailleurs exposés à la chaleur, sportifs), il décrit les moyens de se protéger en cas de hausse importante des températures

## HYGIENE DE VIE

### AFFICHE

***Comme lui, lavez-vous les dents*** / Enfants - Parents – Professionnels de l'éducation

***Longues veillées…journées gâchées*** / Enfants - Parents – Professionnels de l'éducation
Le coucher tardif déséquilibre la vie de l'enfant.

### BROCHURE

***Bien dormir, mieux vivre*** / Tout public
Cette brochure explique pourquoi il est important de dormir suffisamment et de ne pas négliger son sommeil. Elle invite à identifier les différentes causes qui peuvent troubler le sommeil, notamment dans son

environnement et ses habitudes, et propose des solutions pour les limiter. Elle donne des conseils adaptés à chaque profil de dormeur (couche-tôt, lève-tard, gros ou petit dormeur, travailleur en horaires décalés, etc.) pour restaurer un sommeil suffisant et de bonne qualité. Elle comprend 6 chapitres : Besoins et rythmes, Sommeil et environnement, Sommeil et travail, Comportements, modes de vie, Respecter son sommeil, Quand faut-il consulter ?

### Depliant / Flyer

***Attention aux poux*** / Enfants - Parents – Professionnels de l'éducation
A base de dessins accompagnés de légendes simples, ce document destiné aux parents répond à trois questions : Comment savoir si votre enfant a des poux ? Comment s'en débarrasser ? Que faire pour que votre enfant n'ait pas de poux ?

***Dormir c'est vivre aussi*** / Parents / Le sommeil, c'est la santé ! Conseils sur le sommeil de jeunes enfants de 0 à 6 ans destinés à leurs parents.

## Infections respiratoires

### Affiche

***Virus respiratoires : grippes, bronchite, rhume…*** / Enfants – Professionnels de l'éducation
***Lave-toi les mains au savons, plusieurs fois par jour, pendant 30 secondes***
Un geste simple pour limiter les risques d'infection
Ces affiches font parties du premier volet (code vert concernant la prévention des virus respiratoires) de la campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent » lancée par le ministère de la Santé et l'Inpes.
Elles visent à promouvoir auprès des enfants les trois gestes simples pour lutter contre la propagation des virus respiratoires : mettre la main devant sa bouche quand on éternue, se laver les mains au savon plusieurs fois par jour et jeter son mouchoir dans une poubelle.

***Virus respiratoires : grippes, bronchite, rhume… Des gestes simples pour limiter les risques d'infection*** / Tout public
Cette affiche rappelle par des pictogrammes associés aux messages les 3 gestes simples pour limiter les risques d'infection.

### Depliant / Flyer

***La bronchiolite*** / Parents – Professionnels de santé
Ce dépliant est destiné à donner aux parents les principales informations sur la bronchiolite : Qu'est-ce que c'est? Comment l'éviter? Que faire si votre enfant est malade?

### Divers

***Adoptons les gestes qui nous protègent*** (3 autocollants) / Enfants
Destinés aux enfants et diffusés en milieu scolaire, ces deux autocollants, à placer à proximité des toilettes et sur les portes des classes, rappellent 2 gestes de prévention : "As-tu pensé à te laver les mains ?" et "As-tu pensé à jeter ton mouchoir ?".

# INFORMATION SEXUELLE

## AFFICHE

***Vous avez plein de question sur la contraception ? Ca tombe bien ici on à plein de réponse*** / Adultes
Affiche qui représente sous forme de pictogrammes onze moyens de contraception : pilule, patch, implant, anneau vaginal, stérilet, diaphragme, cape cervicale, spermicides, préservatif masculin, préservatif féminin et contraception d'urgence. Elle invite à se rendre sur www.choisirsacontraception.fr et à demander informations et conseils au numéro vert 0 800 235 236.

***Une IST, ce n'est pas l'Idylle de la Scie et du Thon***
***Une IST, c'est une infection sexuellement transmissible – Tout public***
Affiche de sensibilisation aux IST, renvoyant vers www.info-ist.fr et le 0 800 840 800.

***Une IST, ce n'est pas L'Inimitable Sumo en Tutu***
***Une IST, c'est une infection sexuellement transmissible– Tout public***
Affiche de sensibilisation aux IST, renvoyant vers www.info-ist.fr et le 0 800 840 800.

## BROCHURE

***Notre enfant est homosexuel*** / Parents
Cette brochure destinée aux parents, familles et amis de gais et de lesbiennes, a été réalisée par une équipe de l'association Contact, regroupant des parents d'homosexuels. A travers l'évocation de leurs différentes expériences, ils se proposent d'aider les parents à comprendre l'homosexualité de leur enfant, fille ou garçon, loin de tout jugement ou de réponse toute faite. (Mise à jour 2003)

***Questions d'ados*** : Adolescents
Amour - sexualité / livret pour les 15-18 ans
Cette brochure répond, de manière claire et simple, aux questions, y compris les plus délicates, que se posent les adolescents, garçons et filles, sur l'amour, la sexualité, la contraception, l'avortement, les infections sexuellement transmissibles (IST), le sida et les préservatifs. Une liste de numéros utiles complète le document.

***Choisir sa contraception***
***La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit / Tout public***
Brochure d'information présentant différentes méthodes contraceptives (pilule, patch, implant, anneau vaginal, stérilet, diaphragme, cape cervicale, spermicides, préservatif masculin, préservatif féminin et contraception d'urgence), leurs particularités et avantages, leurs prix et l'endroit où les obtenir. Le document comporte aussi toutes les adresses, numéros utiles et sites internet et renvoie sur www.choisirsacontraception.fr.

# NUTRITION

## AFFICHE

***Bien manger, bouger, protège votre santé*** / Tout public
Cette affiche illustrant les repères de consommation du PNNS vise à les rendre plus accessible à une fraction plus large de la population (y compris aux publics en difficulté avec la lecture).

***Bouger, c'est la santé*** / Tout public
"Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé"

***Ma santé, je lait'm*** / tout public
Affiche de promotion des produits laitiers

## BROCHURE

***J'aime manger, j'aime bouger*** / Adolescents
Le guide nutrition pour les ados
Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux adolescents (niveau collège) cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique, en jouant moins sur la santé que sur la forme physique, la convivialité et l'image de soi. Les principaux repères du PNNS sont déclinés de manière très pratique, avec des astuces et des recettes-minute ; des portraits (par exemple "Je suis grosse" ou "J'enchaîne les compét") permettent d'aborder au plus près les préoccupations des jeunes.

***La santé vient en mangeant et en bougeant – le guide nutrition à partir de 55 ans*** / Seniors – Personnes âgées
Ce guide destiné aux plus de 50 ans donne une information simple et des repères de consommation concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Il propose des conseils et astuces adaptés concernant l'alimentation et l'activité physique des seniors. Issu d'un groupe de travail coordonné par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), il est publié dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS).

***La santé vient en mangeant et en bougeant – le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées*** /
Entourage des personnes âgées – Aidants professionnels des personnes âgées
Il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger et de bouger lorsque le vieillissement et les problèmes de santé influent sur la façon de s'alimenter et sur la forme physique. Or, aider une personne très âgée ou fragilisée à maintenir la qualité de son alimentation et à faire de l'activité physique est très important en termes de qualité de vie.
Ce guide est destiné aux proches – conjoint, enfant, membre de la famille, ami – mais aussi aux aidants professionnels. Il donne nombre d'informations, de conseils et d'astuces pour accompagner la personne âgée au quotidien.Il s'inscrit dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS).

***Le livret d'accompagnement des « guide nutrition à partir de 55 ans » et « guide nutrition pour les aidants des personnes âgées »*** / Professionnels de santé
Ce livret, destiné aux professionnels de santé, accompagne deux autres guides destinés au grand public : l'un pour les personnes à partir de 55 ans sans problème de santé majeur ou perte d'autonomie et le second pour les aidants, familiaux ou professionnels (auxiliaires de vie, etc.) des personnes âgées fragiles. Conçu dans le cadre du PNNS, il fait le point sur les connaissances scientifiques liées à la nutrition des personnes âgées et donne des conseils pratiques à adapter à la situation des patients.

***La santé vient en mangeant – le guide nutrition de la naissance à trois ans*** / Parents
Cette brochure est extraite du *Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*, dont elle reprend la première partie consacrée à la petite enfance.

***La santé vient en mangeant et en bougeant – le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents*** / Parents
Ce guide se propose d'aider les parents à répondre aux questions liées à l'alimentation de leurs enfants. Trois périodes sont prises en considération : la petite enfance (de la naissance à 3 ans) ; de l'enfance à la pré-adolescence (de 3 à 11 ans) ; l'adolescence. Les repères de consommation proposés par ce guide ont été validés par les instances scientifiques de santé publique.

***Le livret d'accompagnement du « guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents »*** /
Professionnels de santé
Ce document a pour but de sensibiliser les professionnels de santé à leur rôle éducatif dans le domaine de la nutrition. Il rappelle le fondement scientifique des objectifs du Programme national nutrition-santé (PNNS) et leur application à la nutrition pédiatrique.
Il a pour vocation d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue avec leurs patients et de les accompagner dans leur démarche d'information et d'éducation pour la santé.

***Le guide nutrition pendant et après la grossesse***
***La santé vient en mangeant et en bougeant – Femmes enceintes***
Ce guide se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Il comporte des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.

***Le guide de l'allaitement maternel - Femmes***
Ce guide sur la pratique et l'accompagnement à l'allaitement maternel contient des informations simples et illustrées, des réponses aux questions les plus fréquentes, des conseils et des informations pratiques, des ressources et des adresses utiles pour un accompagnement dans la poursuite de l'allaitement maternel au jour le jour.

## DEPLIANT / FLYER

***Bouger, c'est santé !*** / Tout public
Ce document donne des conseils pour bouger plus chaque jour et rappelle les recommandations du PNNS dans le somaine de l'alimentation.

***Les folates*** / Femmes
N'attendez pas d'être enceinte pour les inviter à table !
Pour prévenir certaines malformations congénitales chez l'embryon, les folates, ou vitamine B9, sont indispensables. Cette brochure explique dans quels aliments on peut les trouver.

***Mémo nutrition*** / Seniors – Personnes âgées
à scotcher sur le réfrigérateur
Ce dépliant édité dans le cadre du Programme national nutrition-santé est destiné aux personnes âgées. Il rappelle les repères de consommation des sept catégories d'aliments et les grands principes de nutrition.

***Fiche Conseil 1 - "Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des neufs recommandations nutritionnelles du PNNS : « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour ». Il rappelle que les fruits et légumes constituent une alternative à la consommation de produits gras et sucrés, à tout moment de la journée. Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour connaître, comprendre et appliquer ce conseil : qu'est ce qu'une portion, pourquoi faut-il manger des fruits et des légumes, comment en manger chaque jour, etc.

***Fiche Conseil 2 - "Les féculents, un plaisir à chaque repas"***
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations nutritionnelles du PNNS : « Des féculents à chaque repas selon l'appétit ». Il rappelle que les féculents permettent de 'tenir entre les repas' et constituent l'un des principaux facteurs de prévention du grignotage. Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour connaître, comprendre et appliquer ce conseil : que nous apportent les féculents, comment , pourquoi faut-il manger des fruits et des légumes, comment en manger chaque jour, etc.

***Fiche Conseil 3 - "Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel !"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « De la viande, du poisson ou des oeufs, 1 à 2 fois par jour ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apporte ces aliments, comment les cuisiner, comment faire si l'on est végétarien, comment faire si les enfants boudent la viande et la poisson, les femmes enceintes doivent-elles consommer du poisson, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 4 - "3 produits laitiers par jour ? Vive la variété !"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « 3 produits laitiers par jour ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apportent les produits laitiers, comment bien les consommer au quotidien tout en surveillant sa ligne, comment apprendre à les choisir, que faire si l'on ne les aime pas, quels sont les besoins spécifiques des enfants et des adolescents, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 5 - "Le sel : comment limiter sa consommation ?"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « Limiter sa consommation de sel ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : que nous apporte le sel, pourquoi en consommons-nous trop, comment réduire sa consommation, comment donner du goût aux plats sans l'utiliser systématiquement, où le trouve-t-on, quels sont les repères sur la quantité de sel contenue dans nos aliments, comment apprendre à choisir ses aliments, comment initier les enfants à la variété des saveurs, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 6 - "Limitez votre consommation de sucre tout en restant gourmand"***
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations nutritionnelles du PNNS : « Limiter sa consommation de sucre ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour connaître, comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi limiter le sucre, comment connaître les produits sucrés pour mieux gérer sa consommation, comment manger moins sucré, qu'en est-il des édulcorants, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 7 - "Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « Limiter sa consommation de matières grasses ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : les différentes qualités de matière grasse, matières grasses visibles et cachées, comment les choisir, astuces pour limiter la consommation de matière grasse des enfants, produits allégés, choix des aliments, modes de cuissons, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 8 - "De l'eau sans modération !"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « De l'eau à volonté ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi et comment l'eau est-elle la seule boisson nécessaire pour vivre et rester en bonne santé, quel type d'eau choisir, les différentes manières de boire de l'eau, le light, comment faire boire plus d'eau au enfants, les jus de fruits, l'alcool, eau et effort physique, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

***Fiche Conseil 9 - "Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé"***
*Coll. PNNS*
Ce dépliant simple porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour ! ». Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : pourquoi bouger plus, l'âge est-il un obstacle, astuces pour ne pas se lasser, motiver les enfants, etc. Il renvoie au site www.mangerbouger.fr

Comment savoir si vous manquez de calcium ? – Adolescents et adultes
Ce dépliant propose un questionnaire à gratter pour calculer un score et indique le score à atteindre en fonction de l'âge et du sexe.

***Ma santé, je lait'm tous les jours 3 produits laitiers ça fortifie la vie - Adultes***
Ce dépliant donne des conseils dans différentes situation (intolérance au lactose, cholesthérol, diabète, hypertension, perte d'appétit, etc.).

## SANTE MENTALE

### DEPLIANT / FLYER

***La dépression chez l'adulte. en savoir plus pour s'en sortir*** / Adultes / Repérer les symptômes, connaître les traitements, savoir à qui s'adresser.
Ce dépliant traite des questions suivantes : qu'est ce que la dépression, quels sont ses symptômes, quelles sont ses traitements, qui consulter pour un diagnostic ou des traitements, où consulter et que faire concrètement, etc. Il revoit au guide complet sur la dépression (88 pages) et sur le site www.info-depression.fr où l'on peut retrouver toutes les informations du guide et le commander gratuitement

### LIVRE

***La dépression chez l'adulte. en savoir plus pour s'en sortir*** / Adultes / Repérer les symptômes, connaître les traitements, savoir à qui s'adresser.
Ce guide s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'informer, pour eux-mêmes ou pour leurs proches, sur la dépression, ses symptômes et les solutions pour la soigner. Il donne les adresses et numéros utiles (associations, centres d'écoute et d'aide). On peut retrouver les informations du guide et le commander sur www.info-depression.fr

## SIDA / IST

### AFFICHE

***Une IST, ce n'est pas l'Idylle de la Scie et du Thon***
***Une IST, c'est une infection sexuellement transmissible – Tout public***
Affiche de sensibilisation aux IST, renvoyant vers www.info-ist.fr et le 0 800 840 800.

***Une IST, ce n'est pas L'Inimitable Sumo en Tutu***
***Une IST, c'est une infection sexuellement transmissible– Tout public***
Affiche de sensibilisation aux IST, renvoyant vers www.info-ist.fr et le 0 800 840 800.

### DEPLIANT / FLYER

***Sida, le dépistage dès qu'il y a doute…*** / Tout public
Document d'information et d'incitation au dépistage destiné à tous les publics. Il répond, de la manière la plus simple et la plus claire possible, aux questions suivantes : pourquoi, quand et où faire un test de dépistage?

## USAGE DE DROGUES, TABAC, ALCOOL

### AFFICHE

***9 mois / 0 alcool 0 tabac*** / Femmes
Dans le cadre du Plan cancer, cette affiche incite les femmes enceintes à ne consommer ni alcool ni tabac. "Pendant la grossesse, la consommation de tabac et la consommation d'alcool sont susceptibles d'entraîner des risques pour la santé du fœtus et celle du nouveau-né."

***Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis…*** / Tout public
Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

***Après l'arrêt de la cigarette, l'envie de reprendre s'éloigne de jour en jour. Ça vaut le coup d'essayer. Tabac*** / Tout public
Affiche de promotion du site tabac-info-service.fr et de la ligne téléphonique 0825 309 310.

***Chaque tentative est un pas de plus vers l'arrêt définitif de la cigarette. Ça vaut le coup d'essayer. Tabac*** / Tout public
Affiche de promotion du site tabac-info-service.fr et de la ligne téléphonique 0825 309 310.

## BROCHURE

***J'arrête de fumer*** / Tout public
Des méthodes pour y parvenir
Ce guide pratique a pour objectifs de rendre la vie plus facile à ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer, et de motiver les autres fumeurs à essayer d'arrêter. Il prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets pour mieux y parvenir.

***Le tabagisme passif*** / Tout public

***Alcool, plus d'infos pour moins d'intox*** / Adolescents, jeunes adultes, professionnels de santé et d'éducation
Cette brochure s'adresse aux jeunes et vise à leur transmettre des informations objectives sur l'alcool pour les aider à faire le meilleur choix pour eux-mêmes. Elle décrit les effets de l'alcool sur l'organisme et en particulier sur le cerveau, rappelle le principe des équivalences, fait le point sur les prémix et aborde les risques à court et long termes. Enfin, cette brochure invite les jeunes à s'interroger sur leur propre consommation et délivre quelques conseils et adresses/contacts utiles sur la question.

## DEPLIANT/FLYER

***Alcool : votre corps se souvient de tout*** / Tout public
Ce dépliant rappelle les risques liés à une consommation excessive d'alcool, les repères de consommation à moindre risque, ainsi que les équivalences entre les différents types de boissons alcoolisées.

***Intervention auprès des consommateurs excessifs d'alcool – Médecins généralistes***
*Coll. Repères pour votre pratique*
Ce document synthétique s'adresse aux médecins généralistes afin de les aider à aborder la question de l'alcool en consultation.

## CARTE POSTALE

***Zéro alcool pendant la grossesse*** / Femmes
Cette carte postale présente le picto -d'une femme enceinte qui porte un verre d'alcool à sa bouche entouré d'un cercle rouge barré- qui va désormais figurer sur les conditionnements d'alcool. Elle rapporte au dos les effets de l'alcool et du tabac sur le foetus, la recommandation « zéro alcool et zéro tabac pendant la grossesse » et renvoie vers les numéros de téléphone et les sites internet utiles pour en savoir plus.

## LIVRE

***Drogues et dépendance*** / Tout public
Ce livre propose une information accessible à un large public, permettant de mieux connaître cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, alcool, tabac, produits dopants et médicaments psychoactifs : leurs effets et leurs dangers, les différents comportements de consommation, les données épidémiologiques, les législations en vigueur, comment agir et aider, quelques repères historiques, une sélection d'ouvrages pour aller plus loin, un lexique, les sites internet utiles et les lignes téléphoniques pour être aidé.

# VACCINATION

Exposition

***Planète vaccination et son livret d'accompagnement* / *Tout public***
***Exposition de 13 affiches - 2010***
*Coll. "Planète vaccination"*
**Affiche**
Ces 13 affiches composent, avec leur livret d'accompagnement, une exposition gratuite sur le mécanisme de la vaccination, son histoire et les principales maladies contre lesquelles elle protège.
L'exposition peut-être utilisée dans différents contextes : centres médico-sociaux, établissements hospitaliers, centres d'accueil de l'assurance maladie, établissement scolaire.
Chacun y trouvera les informations tant épidémiologiques que médicales avec les dernières actualités de ce vaste domaine. Les 13 panneaux illustrent les thèmes suivants :
1. La vaccination, pourquoi ?
2. Se faire vacciner est une démarche altruiste
3. Quelques repères historiques...
4. Tuberculose
5. Diphtérie Tétanos Poliomyélite
6. Hib Infections à Haemophilus influenzae de type b - Coqueluche
7. Hépatite A - Hépatite B - Hépatite C
8. Infections à pneumocoques – Infections à Méningocoque
9. Rougeole – Oreillons – Rubéole
10. Grippe – Grippe A [H1N1]
11. Infections à papillomavirus [HPV]
12. Questions/Réponses
13. Calendrier vaccinal 2010 simplifié

## AFFICHE

***Le vaccin contre la rubéole, pensez y dès aujourd'hui*** / Femmes

## BROCHURE

***Questions de vaccination* / *Tout public***
Ce livret apporte des réponses aux questions les plus fréquentes sur la vaccination : Comment ça marche ? Quels sont les risques ? Ne sollicite-on pas trop le système immunitaire ? Est-elle indispensable aussi pour les adultes ? Pourquoi se faire vacciner contre l'hépatite B, contre la grippe tous les ans ? Comment conserver les vaccins ? Quels sont les vaccins particuliers si l'on voyage à l'étranger ?, etc. Il donne aussi le calendrier vaccinal 2008.

## DEPLIANT / FLYER

***Vaccination***
***Rougeole-Oreillons-Rubéole***
***Pour en finir avec ces maladies, faites vacciner votre enfant* / *Tout public***
Ce dépliant explique aux parents pourquoi il faut faire vacciner tous les enfants et les adolescents contre la rougeole, les oreillons et la rubéole, trois maladies très contagieuses aux conséquences parfois graves. Il rappelle quand et où faire vacciner les enfants.

## CARTE POSTALE

***Calendrier vaccinal 2010 simplifié***
***Vaccination, où en êtes-vous? / Tout public***
Carte postale récapitulant, en fonction de l'âge, les vaccins nécessaires pour acquérir une immunité de base. Elle donne des conseils sur les rappels et les retards éventuels dans le programme de vaccination.

## OUTILS PROFESSIONNELS DE SANTE

***Calendrier vaccinal 2010 – Disque /outils professionnels***
Ce disque récapitule, en fonction de l'âge (de la naissance à plus de 65 ans), les vaccins nécessaires pour acquérir une immunité de base. Destiné aux médecins, l'outil leur donne des informations sur les rappels et les retards éventuels dans le programme de vaccination de leurs patients, les recommandations de bonne pratique générales et particulières (vaccins proposés pour des risques spécifiques).
État des connaissances : février 2010

***Vaccination... le point sur la rougeole***
Cette fiche à destination des médecins fait le point sur la vaccination contre la rougeole : foyers d'épidémies en France en 2008, insuffisance de la couverture vaccinale dans certaines communautés scolaires d'enfants, insuffisance de rattrapage chez certains adolescentes ou jeunes adultes, importance de la 2e dose, mesures préventives pour les personnes exposées à un cas de rougeole, recommandations générales et vaccination des groupes à risque, calendrier vaccinal et ressources pour en savoir plus.
État des connaissances : février 2009

***La tuberculose. Point sur la vaccination (1/2)***
*Coll. Repères pour votre pratique*
**Dépliant/Flyer**
Ce document à destination des professionnels de santé fait le point sur la nouvelle politique vaccinale française en matière de lutte contre le bacille de Koch, responsable de la tuberculose, par le BCG. Il constitue le premier volet sur cette maladie, le deuxième portant sur le dépistage de la tuberculose.

***La tuberculose. Dépistage et diagnostic précoce (2/2)***
*Coll. Repères pour votre pratique*
**Dépliant/Flyer**
Ce document à destination des professionnels de santé est le deuxième volet sur la tuberculose. Il porte sur le dépistage de la maladie, le premier étant consacré à la politique vaccinale française en matière de lutte contre le bacille de Koch. Le document rappelle quels sont les examens à réaliser et quand évoquer le diagnostic, quels sont les principes de prise en charge, la démarche éducative et l'observance en pratique. Une annexe de 4 pages complète l'information avec la procédure de déclaration obligatoire, , une enquête autour d'un cas, l'interprétation de résultats d'une IDR (intradermoréaction à la tuberculine) et les sites utiles en ligne.

***Recrudescence en France de la rougeole***
*Coll. Repères pour votre pratique*
**Dépliant/Flyer**
Ce document conçu pour les médecins généralistes fait état des connaissances (mises à jour en mai 2009) sur la rougeole, dont les cas sont en augmentation en France depuis le deuxième semestre 2008. Il rappelle que la maladie peut être grave et que le signalement des cas suspectés cliniquement ou confirmés biologiquement doit être fait sans délai auprès de la Ddass. Il fait le point sur les manifestations cliniques et les examens biologiques, la conduite à tenir par le médecin de ville, les ressources en ligne pour en savoir plus.

***Vaccination. Le point sur la coqueluche***
***Les dernières recommandations du Haut Conseil de la Santé publique et du ministère de la Santé (19 mars 2008)***
**Dépliant/Flyer**
Cette fiche à destination des médecins est un résumé des dernières recommandations du Haut Conseil de la santé publique en matière de vaccination contre la coqueluche. Le document indique qui vacciner en pratique, à quel âge, quels sont les délais d'administration, etc. Il sensibilise au rappel des adolescents et des adultes au

contact des nourrissons et indique les ressources internet pour en savoir plus.
État des connaissances : mars 2008

***Prévention des lésions pré-cancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus***
*Coll. Repères pour votre pratique*
**Dépliant/Flyer**
Ce dépliant répond aux principales questions que peut se poser un médecin sur la prévention du cancer du col de l'utérus. Il rappelle les deux moyens que sont la vaccination contre certains papillomavirus et le dépistage par frottis cervical, fait un point sur l'infection HPV, les vaccins, leurs effets indésirables, quand et à qui les proposer, les pratiques de dépistages, etc.

# VIOLENCES

## AFFICHE

***Parfois, le seul témoin de ce que vit une femme battue est un enfant de 2 ans / Adultes***
***Petite vous rêviez sûrement d'un prince charmant, pas d'un homme qui vous frappe le soir en rentrant / Adultes***
***C'est un homme comblé. Une maison, 2 enfants, un chien et une femme battue/ Adultes***
Affiches de promotion du 3919 et du site www.stop-violences-femmes.gouv.fr

Combattre les mariages forcés

L'excision est un crime

## DEPLIANT / FLYER

***Victimes de violences conjugales dans l'Eure*** / Adultes
Ce dépliant présente les numéros de téléphone des services d'aides, d'écoute, de conseils juridiques gratuits dans le département de l'Eure

***Combattre les mariages forcés*** / Adultes
Ce dépliant la définition, les conséquences d'un mariage forcé, décrit la procédure à suivre si vous craignez un mariage forcé à l'étranger, en France et rappelle tous les contacts utiles.

***Violences au sein du couple, oser en parler, oser demander de l'aide, oser se reconnaître sans honte en tant que victime***. / Adultes
Ce dépliant du CIDFF de l'Eure donne les démarches à entreprendre, les suites judiciaires et sanctions possibles. Les aides financières, pour se loger et les contacts dans le département de l'Eure.

***Mariages forcés vous avez le droit de dire non*** / Adultes
Ce dépliant du CIDFF de l'Eure présente la définition, ce que la loi prévoit en France et à l'étranger.

***Combattre l'excision les mutilations sexuelles féminines sont punies par la loi*** / Adultes
Ce dépliant du CIDFF de l'Eure définit les mutilations sexuelles féminines, les conséquences médicales, que faire si vous craignez une menace pour quelqu'un ou si vous êtes directement concernée.